LES SECRETS
DE LA
KUNDALINI



La Voie Royale Pour Atteindre Le Soi

Joseph Noto

Les Secrets De La Kundalini

La Voie Royale Pour Atteindre Le Soi

Joseph Noto

Table des matières

Introduction

« Qui regarde dehors rêve. Qui regarde à l’intérieur se réveille. »
Carl GustavJung

Vous cherchiez un livre pour apprendre comment atteindre l'illumination spirituelle ? Félicitations et soyez les bienvenus ! Vous avez fait le bon choix. En effet, dans les chapitres suivants, je vous apprendrai tout ce que vous avez besoin de savoir au sujet de la Kundalini, et je vous donnerai de précieuses informations qui vous seront bien utiles et dont j'aurais bien aimé disposer lorsque j'ai commencé mon propre parcours spirituel !

Que vous soyez un parfait débutant dans ce domaine ou que vous ayez déjà commencé votre éveil spirituel, vous y trouverez de nombreuses informations qui vous aideront.

Dans le premier chapitre, nous parlerons brièvement de l'histoire et des origines de la Kundalini. Vous apprendrez beaucoup de choses à propos de l'énergie et de la conscience, et comment elles peuvent grandir en vous afin de trouver une voie d'expression. Il existe de nombreuses voies pour exprimer cette conscience/énergie comme le yoga, le bouddhisme tantrique ou les enseignements traditionnels. Les « déclencheurs » sont parfois étonnants, à tel point qu'il arrive que certaines personnes vivent l'éveil sans même en être conscientes.

Avant d'explorer pleinement la Kundalini, il est très important que vous compreniez le système et l'énergie des chakras. La Kundalini peut déclencher un éveil très puissant en passant au travers des chakras. Nous étudierons dans les chapitres suivants les différents chakras tels que le chakra-racine, le centre sexuel, le chakra du coeur et celui du 3e œil. Une bonne compréhension de votre anatomie occulte et de ses différents centres peut vous aider sur la voie de l'éveil.

Dans le troisième chapitre, vous apprendrez à en connaître davantage sur l'éveil de la Kundalini. Comme nous le verrons, il y a plusieurs façons d'amorcer un réveil spirituel, ou réveil de la Kundalini. Qu'il soit déclenché par le yoga ou le travail énergétique, cela peut arriver à n'importe qui. En fait, cela vous est peut-être déjà arrivé sans que vous n'en ayez été conscient. Dans ce chapitre, nous examinerons également certains des symptômes que vous rencontrerez. Notez toutefois que cela peut changer en fonction des personnes. Certaines personnes ont des blocages émotionnels qui peuvent modifier les symptômes courants. Une fois que vous aurez compris cela, nous examinerons le processus de réveil de la Kundalini.

Lorsque vous aurez compris ce processus, nous aborderons les avantages incroyables qu'il y a à éveiller la Kundalini. Il convient de noter que le réveil spirituel peut ne pas être toujours agréable. Certes, certaines personnes éprouvent un grand bonheur mais d'autres ne sont peut-être pas si chanceuses. En fait, un réveil spirituel peut parfois engendrer d'autres problèmes. C'est

quelque chose dont vous devez être conscient si vous essayez de réveiller volontairement la Kundalini.

Enfin, nous étudierons le yoga de la Kundalini. Ce yoga est influencé par l'école tantra de l'hindouisme. La pratique régulière du chant et de la méditation peut contribuer à l'éveil de votre conscience. Avec la pratique de ce type de yoga, vous apprenez à connaître votre potentiel et à vous concentrer sur votre conscience. Même si vous n'atteignez pas l'éveil de la Kundalini, vous progressez sur le chemin. C'est tout ce que je vous souhaite.

Origines et histoire de la Kundalini

L'origine de la Kundalini nous est encore relativement inconnue. Il est généralement admis que la plus ancienne mention connue de la Kundalini remonte à une période comprise entre 1 000 à 500 avant J.C., dans une collection d'écrits appelés *Upanishads*. Ces écrits indiquent que la Kundalini était reconnue comme une philosophie et la science de l'énergie spirituelle, avant même que toute pratique physique ne soit élaborée. Le mot "Upanishads" peut être traduit par «s'asseoir pour entendre les enseignements du maître». Si cela vous semble familier, c'est probablement que vous avez déjà étudié le yoga par le passé, peut-être un passé très lointain.

Durant ces séances de yoga, les maîtres s'asseyaient avec leurs étudiants et faisaient un discours sur leurs visions spirituelles. Ceci était une pratique très populaire dans la société védique. Au fil du temps, cette pratique a été améliorée grâce à ce que l'on appelle le Kundalini Yoga. Ce type de yoga n'était cependant pas enseigné publiquement, car il s'agissait de l'expression physique de la vision spirituelle du Maître. Grâce au Kundalini Yoga, les étudiants entamaient un processus d'initiation de quelques années afin d'être prêts à apprendre du Maître.

Durant de nombreuses années, la Kundalini restait un secret bien gardé parmi les maîtres, qui décidaient eux-

mêmes qui méritait de l'apprendre. C'est pourquoi son enseignement en dehors de la société secrète indienne était exceptionnel. Les Maitres croyaient que la société n'était tout simplement pas prête à avoir accès aux puissantes connaissances apportées par Kundalini.

Cependant, tout changea en 1968 grâce à un Sikh au tempérament rebelle, un Saint prénommé Yogi Bhajan.

L'heure de la révélation

Sans l'apport de Yogi Bhajan, nous n'aurions probablement aucune idée de ce qu'est la Kundalini, surtout pas en Occident. Yogi Bhajan visita la Californie dans les années 1960. La culture hippie faisait sa révolution et Yogi Bhajan y reconnut certains de ses propres enseignements sikhs. Il constata qu'à travers le mouvement hippie, la jeunesse éprouvait le désir de ressentir Dieu grâce à une conscience accrue, ce qui était une bonne chose, mais il constat également que bien souvent, ces jeunes gens essayaient de le faire par la consommation de drogues, ce qui était une impasse. Il aurait aimer guider leur spiritualité mais il savait que l'enseignement du Kundalini Yoga était interdit. C'est alors qu'il eut une vision.

Cela se produisit lors d'un voyage qu'il fit à Los Angeles en 1968. Alors qu'il se trouvait en méditation, il eut la vision d'une nouvelle spiritualité, qui combinerait les pratiques modernes pour atteindre l'illumination avec le savoir ancestral au sujet de la Kundalini. Ce fut à ce moment qu'il commença à enseigner la Kundalini en Occident. Il croyait profondément que tout individu sur cette planète avait le droit de connaître la sainteté, d'être heureux et de vivre en bonne santé, comme un divin droit de naissance. Il décida alors de rester en Californie pour y fonder son Centre de recherche sur la Kundalini et y développer son enseignement 3HO pour « Healthy, Happy, Holy Organization» (Organisation pour être en bonne santé, heureux, saint).

A travers son Institut, Yogi Bhajan dispensa son enseignement dans près de 8000 classes de Kundalini Yoga. Il est ainsi connu pour être le premier Maitre spirituel à avoir développer un programme d'entrainement à l'éveil de la Kundalini. Après avoir suivi son enseignement, certains de ses élèves ouvrirent leur propre école de yoga. Aujourd'hui, l'enseignement du Kundalini Yoga est répandu tout autour du monde. Certaines de ces écoles sont dirigées par des Maitres ayant reçu un enseignement direct de Yogi Bhajan.

Il est intéressant de noter que l'influence de Yogi Bhajan va bien au-delà du Yoga qu'il enseigna. Il fut également celui qui créa l'International Peace Prayer Day (Journée Internationale de Prière pour la Paix) et travailla également avec certains gouvernements afin d'aider à apporter davantage de conscience et de paix dans le monde. Son objectif était de créer une société plus responsable à travers le développement de la pleine conscience et de la compassion. Il rédigea également plusieurs ouvrages.

Il nous laisse en outre cinq Sutras pour l'Ere du Verseau, que voici :

1. Reconnais que l'autre personne est toi.
2. Il y a un passage à travers chaque obstacle.
3. Quand tu es pris par le temps, agis et la pression disparaitra.
4. Comprends par la compassion ou tu ne comprendras pas ton époque.

5. Fais vibrer le Cosmos et le Cosmos dégagera ton chemin.

Le yoga et l'éveil de la conscience

Avant de comprendre le Kundalini Yoga, il est important que vous compreniez la philosophie derrière lui. Les origines de cette philosophie se trouvent dans les Upanishads, comme nous l'avons mentionné précédemment. Grâce aux enseignements oraux, les étudiants peuvent trouver la nature de la réalité par la spiritualité.

Rappelez-vous que cela était enseigné aux étudiants via leurs maîtres. Les étudiants suivaient les visions des maîtres, et c'est ce qui est devenu le premier pas dans la spiritualité orientale. Il convient de noter que ce concept vient de traditions telles que l'hindouisme et le bouddhisme qui tracent aussi leur origine dans les Upanishads.

Quand il s'agit de Kundalini, le yoga de la conscience est destiné à éveiller votre Soi Supérieur. Grâce à ce concept, l'idée est que chaque individu est un centre d'énergie pour Brahman. En d'autres termes, c'est une conscience créatrice comme dieu. Grâce à la Kundalini, les gens peuvent se déconnecter de leur ego et se connecter au Brahman universel.

L'idée première derrière le Kundalini Yoga est en effet de se connecter à Dieu. Il convient de noter que, dans les enseignements traditionnels, Dieu n'est pas une personne « quelque part dans le ciel ». C'est plutôt l'essence de Dieu, l'essence même de qui nous sommes. Dans cette

vision, au lieu d'être une personne, Dieu est simplement une conscience créatrice créée à partir du flux d'énergie en nous-mêmes. La raison pour laquelle nous sommes capables de nous connecter à Dieu est parce que Dieu est déjà une partie de nous. Grâce à la Kundalini, vous apprendrez à ébranler un faux ego qui crée une séparation avec notre vraie nature et vous cache la raison pour laquelle vous exister.

Jung et la médecine

Ce qui devient intéressant, c'est quand un concept spirituel est utilisé dans la médecine. Carl Jung envisagea la Kundalini comme un moyen de décrire nos expériences à travers l'inconscient. En fait, Jung est connu pour avoir utilisé la Kundalini afin de comprendre le mouvement entre le conscient et l'inconscient. Il pensait que le yoga était un moyen viable de dominer le corps et l'inconscient.

Ces derniers temps, la communauté médicale s'intéresse de nouveau aux effets de la méditation. Cela peut être une contribution à la vulgarisation des pratiques spirituelles. On a constaté que, par le réveil de la Kundalini, une personne pouvait connaitre une transformation physique et psycho-spirituelle. Certaines de ces études proviennent des expériences de mort imminentes (EMI) où les patients ont décrit des symptômes moteurs, mentaux et sensoriels connus pour être des syndromes de la Kundalini. Nous en apprendrons davantage à ce sujet plus tard. Pour l'instant, il est temps d'étudier les Chakras pour mieux comprendre l'éveil de votre Kundalini.

Les chakras

Avant de commencer votre réveil spirituel, vous devez comprendre d'où vient l'énergie. De cette façon, vous serez conscient de tous les défis physiques qui peuvent surgir en explorant ce territoire peut-être nouveau et inconnu pour vous. Sachez également que des changements psychiques peuvent aussi survenir. Il est important de comprendre que, grâce au processus d'éveil, votre champ d'énergie commencera à se démanteler, à « éclater » d'une certaine façon, et à produire des changements.

Dans le chapitre qui suit, nous apprendrons tout ce qui est nécessaire sur les charkas et les nadis. Ce sont les vortex et les flux d'énergie. Au cours de l'éveil de la Kundalini, d'autres points dans votre corps et dans les centres de votre cerveau seront impliqués au cours de votre transformation. Pour l'instant, nous nous concentrerons sur les chakras et leur rôle dans votre réveil spirituel.

Si vous ne le saviez pas déjà, il existe plusieurs interprétations sur les chakras. Ils possèdent différentes facultés, caractéristiques, symboles et même couleurs. Dans ce livre, nous étudierons le Kundalini Tantra, qui est à mon sens le moyen le plus utile pour comprendre le processus d'éveil spirituel.

Le premier concept sur les chakras que vous devez comprendre est que, dans chaque corps, il existe une

série de nerfs et d'organes sensoriels. C'est la raison pour laquelle nous sommes capables d'interpréter le monde physique. Cependant, dans ces systèmes se trouvent aussi les chakras et les nadis. Ceux-ci sont en charge de notre bien-être intellectuel, spirituel, émotionnel et physique.

Il y a sept chakras principaux. Chacun de ces chakras possède sa propre qualité spirituelle. Bien que nous puissions être conscients de certaines de ces qualités, elles ne se manifesteront peut-être pas en nous. Cependant, ce n'est pas parce qu'elles ne se montrent pas que cela signifie qu'elles ne sont pas là. C'est là que la Kundalini entre en jeu.

Lorsque vous commencez à réveiller votre Kundalini, les qualités de ces chakras peuvent commencer à s'exprimer pour la première fois de votre vie. Cela peut aussi se faire automatiquement à partir d'expériences de vie ou à travers la méditation. Dans le prochain chapitre, vous apprendrez l'éveil préparé et non préparé. Pour l'instant, nous allons étudier les sept Chakras de la Kundalini, en commençant par le chakra Muladhara.

Le premier chakra : Muladhara

Muladhara peut être traduit par « support » ou « racine ». C'est pourquoi il est aussi connu comme le chakra racine. Dans la Kundalini, il est normalement symbolisé par un lotus rouge à quatre pétales. Chacun des pétales a un symbole sanskrit qui représente les quatre vrittis. Ceux-ci incluent : le plaisir naturel, la joie dans la concentration, le plaisir de contrôler la passion et la plus grande joie possible. Ils peuvent également signifier Dharma, Artha, Kama et Moksha. Cela signifie un désir psycho-spirituel, un désir psychique, un désir physique ainsi qu'un désir de libération spirituelle.

Le chakra Muladhara est situé entre le périnée et l'os pelvien. Au vu de son emplacement, la croyance généralement admise est que le Muladhara est lié à l'acte d'excrétion. C'est aussi la base des trois principaux canaux pour les nadis.

Dans le premier chakra réside Kundalini. Il est considéré comme un aspect de l'innocence. Cette qualité comporte les caractéristiques de la joie enfantine et existe à l'état naturel sans les limites de conditions ou de préjugés. Par l'innocence, nous pouvons trouver un but dans la vie, une direction, un sens de l'équilibre et de la dignité. Il s'agit tout simplement d'être pur et joyeux.

Alors que ce sentiment d'innocence se trouve fréquemment chez les enfants, il est obscurci par le mode de vie des adultes. Fort heureusement, notre Kundalini

n'est jamais détruite. Par conséquent, par la méditation, nous pouvons toujours manifester cette pure joie à travers l'éveil de la Kundalini.

La question est : que se passe-t-il lorsque le chakra Muladhara est bloqué ou déséquilibré ? Les problèmes peuvent varier, se manifestant sous la forme de problèmes émotionnels, spirituels et physiques différents. Cela peut inclure: des problèmes digestifs, des troubles de la vessie, des douleurs lombaires, de l'anxiété, de la détresse, des cauchemars. Sur le plan spirituel, cela peut conduire au doute et à s'interroger sur le sens même de sa vie.

Lorsque le chakra racine devient hyperactif, cela peut engendrer des symptômes divers : désir de contrôle excessif, réticence à changer et agressivité. Sur le plan physique, cela peut se traduire par un syndrome du côlon irritable, un gain de poids et des dérèglements sexuels.

Si le chakra racine est inactif, cela peut conduire à un sentiment de déconnection d'avec le monde. Cela peut également mener à un manque de concentration et de l'anxiété. Au niveau physique, cela peut donner un faible système immunitaire, une perte de poids et un manque général d'énergie. Heureusement, il existe un moyen de guérir cela. Nous aborderons cela dans un chapitre ultérieur, lorsque nous discuterons du réveil de Kundalini.

Le deuxième chakra : Svadhisthana

Ce chakra est situé juste au-dessus de l'os pubien et est en lien avec les organes génitaux. Svadhisthana pourrait être traduit par « Siège du Soi ». Cela est tout à fait approprié car ce chakra est en charge de votre bonheur, de votre plaisir, de votre richesse et de votre bien-être. Ce chakra est représenté par l'élément eau.

La fonction la plus importante du chakra Svadhisthana concerne la créativité personnelle. La créativité est une composante naturelle de l'être humain. Qu'il s'agisse de la résolution de problèmes, de l'art dans son ensemble, de cuisine ou même de la création d'un nouvel être humain, il s'agit de prendre une idée et de la transformer en quelque chose de nouveau. Toute la création est régie par ce deuxième chakra.

Certaines personnes peuvent être en lutte avec cette composante car certains modes de vie découragent la créativité. Les parcours de vie sont souvent un défi pour la créativité, que ce soit pour des raisons économiques ou toute autre difficulté liée à la vie moderne. Beaucoup de gens deviennent au fil du temps moins créatifs, suivant simplement ce que les autres leur disent de faire. D'autres ont du mal à accepter ce qui l'est communément, telles les modes et les tendances populaires, ce qui peut bloquer la créativité. Il n'est dès lors pas surprenant que, chez beaucoup de gens, ce chakra soit fermé, bloqué ou déséquilibré.

Physiquement, le chakra Svadhisthana est responsable de notre bas-ventre, de nos reins et de notre foie. Lorsque ce chakra est bloqué, cela peut devenir une des causes principales d'un manque d'énergie. Cela peut également conduire à d'autres maladies, comme le cancer du sang ou le diabète. Il est important d'apprendre à équilibrer ce chakra pour éviter ces problèmes.

Le troisième chakra : Manipura

S'agissant de notre vie quotidienne, le pouvoir personnel, la force et la confiance sont très importants. Ces attributs peuvent nous aider à atteindre nos objectifs personnels. C'est le rôle du troisième chakra. Le chakra Manipura est le dernier des chakras physiques. Il est situé entre le sternum et la région du nombril. A partir de ce chakra, nous avons accès à l'estime de soi, la force intérieure et l'énergie guerrière. Quand vous ressentez une transformation intérieure ou une volonté de changement, c'est de cet endroit qu'elle provient. Elle peut également vous conduire à plus de confiance en vous-même et en votre but. Si vous connaissez ce sentiment, ce la signifie que votre chakra Manipura fonctionne bien. Si vous ne ressentez pas cette confiance et que vous vous sentez plutôt indécis, alors il est probable que votre chakra Manipura soit bloqué ou déséquilibré.

En plus de chapeauter votre confiance en vous et votre force, le chakra Manipura est également chargé de contrôler vos réactions émotionnelles. Quand ce chakra est bien entrainé, vous acceptez plus volontiers la critique et êtes en mesure de la transformer en quelque chose de positif. La plupart des gens qui sont émotionnellement stables ne craignent pas l'échec ou le rejet, qu'ils considèrent au contraire comme des occasions de s'améliorer. Si vous avez un chakra Manipura faible, alors vous avez probablement peur de la critique, des insultes et de l'échec. Lorsque vous avez ces peurs, cela peut vous détourner de vos objectifs.

D'un point de vue physique, le chakra Manipura est en charge de l'énergie, du métabolisme et de la digestion. Lorsque le chakra Manipura est actif, vous avez le sentiment de vous réveiller frais et dispo et la capacité de passer la journée sans être épuisé. S'il est faible, vous connaissez probablement l'essoufflement, les étourdissements, un sentiment léthargique, ainsi que de la constipation occasionnelle. C'est pourquoi il est très important d'ouvrir le chakra Manipura.

Le quatrième chakra : Anahata

Comme nous l'avons vu plus haut dans ce chapitre, les trois premiers chakras : Manipura, Svadhishthana et Muladhara sont tous des chakras physiques. Maintenant, nous allons passer à vos chakras spirituels. Lorsque vous les connectez tous, vous apprenez à apporter l'équilibre dans votre vie. Le chakra Anahata est l'endroit où vous unissez vos chakras physiques et spirituels.

Le chakra Anahata est situé dans le centre de votre poitrine. Il englobe le plexus cardiaque, les seins, les poumons et surtout le cœur. En sanskrit, Anahata signifie « sain et sauf ». Voilà pourquoi ce chakra est responsable de la guérison du passé et contrôle la compassion, le pardon et l'amour.

Lorsque vous avez un chakra du cœur en bonne santé, vous êtes plus susceptible d'être une personne aimante et qui pardonne. Vous êtes en mesure d'accepter les gens tels qu'ils sont, même s'ils viennent avec leurs défauts. Vous êtes plus susceptible d'être une personne attentionnée et compatissante. Si votre chakra du cœur est faible, vous êtes probablement une personne qui ressent beaucoup de colère, de tristesse et de douleur. En plus de cela, vous pouvez aussi être méfiant et jaloux envers les autres. Celui qui a un chakra du cœur faible peut également éprouver un sentiment d'autodérision, ainsi que la haine de soi, sentiments qui sont naturellement malsains.

Si vous sentez que cela vous concerne, continuez à lire pour apprendre à résoudre ces problèmes. Vous devez réaliser qu'il y a beaucoup de bien dans le monde. Si vous vous sentez bloqué, sachez qu'il y a un moyen de ressentir de l'amour pour le monde dans son ensemble, ainsi que pour les autres. Vous n'avez pas à vous sentir ainsi en permanence, tout ce qu'il faut est un réveil pour vous remettre sur un meilleur chemin.

Le cinquième chakra : Vishuddha

Le chakra Vishuddha est le premier chakra spirituel. Il est chargé de la compréhension, de la vérité et de la foi. Le cinquième chakra vous accorde la possibilité de vous exprimer et de communiquer correctement, ainsi que la capacité de parler et d'écouter les autres avec patience. Si vous êtes une personne avec une communication ouverte, vous avez probablement ce chakra ouvert.

Vous ne serez dès lors pas surpris d'apprendre que ce chakra est situé dans la gorge. Physiquement, il contrôle la bouche, le larynx, la langue, le cou, la parathyroïde et la thyroïde. Quand ce chakra est ouvert, vous avez la possibilité de vous exprimer de multiples façons.

Que ce soit émotionnellement, spirituellement ou verbalement, vous avez la possibilité de vous faire comprendre des autres correctement. Grâce à cela, vous êtes également capable de vous exprimer sincèrement, sans crainte d'être jugé. Lorsque vous êtes équilibré, vous avez la possibilité de dire ce que vous avez à dire de façon diplomatique, de sorte à pouvoir garder vos amitiés et vos relations. Dans l'ensemble, vous aurez une sensation de douceur dans la gorge et votre voix sera claire.

Donc, que se passe-t-il si ce chakra est bloqué ? Lorsque le chakra Vishuddha est fermé ou déséquilibré, vous pouvez être incapable de vous exprimer ou vous pouvez blesser les gens avec vos mots. Les personnes ayant un

cinquième chakra déséquilibré sont souvent manipulatrices, arrogantes, silencieuses, timides, ou sont des menteurs compulsifs. Un déséquilibre à ce niveau peut conduire à mal employer son verbe ou à ne pas dire la vérité. Au niveau physique, un blocage du cinquième chakra peut conduire à des maux de gorge, des laryngites ou d'autres affections de la gorge.

Le sixième chakra : Ajna

Vous avez peut-être déjà entendu parler du sixième chakra. Le chakra Ajna est également connu sous le nom de Troisième oeil. En sanscrit, il peut être traduit par « au-delà de la sagesse », et se trouve entre vos sourcils. Ce chakra est connu comme étant la source de votre intuition. Quand ce chakra est ouvert, même à un niveau basique, vous êtes capable d'utiliser votre intuition. Par exemple, une situation peut sembler parfaite vue de l'extérieur mais vous avez le sentiment que quelque chose ne va pas. Lorsque le chakra Ajna est bien développé, vous êtes en mesure de regarder le monde avec votre sixième sens. Une fois ouvert, vous pouvez ressentir les sentiments et les pensées des gens.

Lorsque le chakra Ajna est bloqué, il bloque aussi votre capacité à comprendre les autres. Il peut également engendrer de l'incapacité à vous concentrer ou créer un trop-plein de pensées. Lorsque c'est le cas, la personne devient souvent une personne « juste comme les autres » qui suit le troupeau plutôt que d'affirmer ses propres croyances.

D'un point de vue physique, le chakra Ajna est en charge de la glande pituitaire, des yeux, de la base du cerveau ainsi que de la tête. Lorsque le chakra Ajna est ouvert, il procure un esprit clair et une vision claire. S'il est bloqué, vous pouvez éprouver des migraines et des maux de tête, des problèmes de vue et d'autres problèmes neurologiques. Dans le chapitre suivant, nous verrons

comment réveiller ce chakra.

Le septième chakra : Sahaswara

Le chakra Sahaswara est le chakra final. C'est votre lien avec tout ce qui est physique. Dans la Kundalini, il est reconnu comme l'un des chakras les plus importants. Il est donc important d'apprendre ce qu'il est et comment le maintenir ouvert.

Le chakra Sahaswara est également appelé chakra de la couronne et se trouve au sommet de votre tête. Diverses sources nomment ce chakra le « lotus aux mille pétales ». Il est la raison de l'illumination et nous relie à notre Etre supérieur, ainsi qu'à l'Univers et à tout ce qui vit sur la planète. Lorsque vous atteignez l'énergie divine, il vous aide à englober toute la création.

Lorsque vous ouvrez ce chakra, il vous procure la conscience non-divisée dans sa forme la plus pure. A la fin, vous réalisez que vous êtes inclus dans la conscience globale. Il vous est accordé la possibilité de réaliser votre vrai Moi et la vision de la vérité, de votre unité avec toutes choses. En outre, il vous ouvre à la compréhension qu'il peut y avoir un sens plus profond dans votre vie par rapport à ce qui peut se produire dans l'instant. Lorsque vous avez un septième chakra fort, il vous ouvre à votre but dans la vie et vous donner un fort sentiment de « soi ».

Lorsque ce chakra est mal aligné, vous pouvez ressentir une perte d'identité ou même une absence de but. Si vous ne pouvez pas voir votre place dans le monde, manquez

d'inspiration ou ressentez de l'apathie envers l'humanité, il est peut être temps de travailler sur votre septième chakra.

Comme vous pouvez le voir, il est très important de travailler au réveil de votre Kundalini.

Le réveil de la Kundalini

Maintenant que vous connaissez les sept chakras, il est temps d'apprendre comment atteindre le plein éveil de la Kundalini. Lorsque cela se produit, tous les problèmes venant du blocage de la psyché peuvent être résolus. Dans le chapitre suivant, nous verrons comment ouvrir chaque chakra que vous sentez bloqué. Au fur et à mesure que vous passerez du chakra Muladhara au chakra Sahaswara, vous réveillerez le système dans sa totalité.

Que vous viviez un éveil intégral ou simplement les premières étapes, vous réveillez tout de même en vous l'énergie de la Kundalini. Cette énergie va se déplacer à partir de votre colonne vertébrale sous différentes formes. Notez que ce réveil ne changera pas en fonction de votre pays d'origine, de votre religion ou de votre culture. Il est l'évolution naturelle de votre Etre vers les niveaux supérieurs de conscience.

Les deux approches

Il existe deux approches bien connues pour l'éveil de la Kundalini, une active et une passive. Si vous choisissez l'approche active, vous utiliserez un certain nombre de techniques de concentration, l'exercice physique, la méditation, le contrôle du souffle et les visualisations guidées par un enseignant. Ces techniques sont en fait différentes formes de yoga que nous verrons dans le dernier chapitre.

Si vous décidez de choisir l'approche passive, vous n'essayez pas de réveiller votre Kundalini. Avec cette approche, la Kundalini sera réveillée par une personne qui a elle-même déjà connu l'éveil. Grâce à l'éveil spirituel par transmission d’énergie de Maître à chercheur spirituel , ou Shaktipat, il est possible d'obtenir temporairement le réveil de la Kundalini. Shaktipat est décrit dans les textes yogiques comme une initiation qui opère une ouverture intérieure de la conscience, processus qui conduit ensuite à des états de conscience toujours plus élevés.

Au fil du temps, par le jeu combiné de la grâce et de nos efforts de pratique spirituelle, le sentiment d’être séparé du divin disparaît. Nous en venons à reconnaître la présence de Dieu en nous-même et dans le monde qui nous entoure. L’univers nous apparaît comme le jeu de l’énergie divine.

En résumé, certaines personnes cherchent à éveiller elles-

mêmes l'énergie de la Kundalini, tandis que d'autres l'expérimentent. C'est pourquoi cela peut se produire que vous soyez prêt ou non. Traditionnellement, on utilisait le yoga pour éveiller la Kundalini. De nos jours, il est plus fréquent que les gens expérimentent le réveil de la Kundalini sans en avoir d'abord connaissance.

On pense actuellement que l'éveil de la Kundalini peut être déclenché par un certain nombre d'événements. Certains utilisent l'énergie et cela fonctionne, mais pour d'autres, cela peut se produire suite à des traumatismes et des abus, ou d'autres événements de la vie. Parfois, cela survient suite à la prise de drogues ou à certaines expériences sexuelles. C'est ce qu'on appelle un réveil non préparé de la Kundalini.

- **L'approche active**

Dans la tradition hindoue, vous ne pouvez éprouver le réveil de la Kundalini qu'en purifiant et renforçant votre corps. Par la pratique du Tantra et du Yoga, la Kundalini est réveillée par un gourou une fois que votre corps est préparé. Cela se fait par l'exercice physique, le contrôle de la respiration, ainsi que le chant de mantras. Autrefois, lorsqu'un étudiant voulait ouvrir sa Kundalini, il devait suivre cette voie avec un coeur ouvert.

Traditionnellement, les élèves visitaient des ashrams en Inde afin d'éveiller la kundalini. A notre époque, la Kundalini étant connue en dehors de la religion hindoue, certains ont créé leurs propres moyens pour ouvrir la Kundalini. Comme nous l'avons vu plus haut, il y a une

augmentation du nombre de personnes qui peuvent connaître un éveil de la Kundalini sans suivre l'ensemble des règles traditionnelles pour expérimenter le changement d'énergie.

- **L'approche passive**

Pour d'autres, le réveil de la Kundalini est aléatoire. Parfois, il survient sans raisons ; parfois suite à certaines expériences personnelles. Cela peut changer en fonction de l'individu. Certains affirment que l'éveil spirituel est survenu chez eux par la « grâce de Dieu. » Comme nous l'avons évoqué, les croyances traditionnelles disent qu'il n'y a pas de Dieu. Vous et Dieu êtes Un.

Certaines personnes expérimentent ce qu'on appelle parfois « le syndrome Kundalini ». La personne croit connaître un réveil de la Kundalini, mais les symptômes sont désagréables. Cela peut se produire avec une approche égotiste de la Kundalini. La Kundalini exige la reddition de l'ego, ce n'est pas une énergie que l'ego peut manipuler. Que vous expérimentiez un réveil de la Kundalini ou un syndrome Kundalini, il y a quelques symptômes que vous ne devriez pas ignorez.

Les symptomes du réveil

En parcourant la liste des signes et symptômes qui va suivre, gardez à l'esprit que cela peut être différent pour chaque individu. Ces symptomes changeront en fonction de vos blocages mentaux, spirituels, physiques et émotionnels. Lorsque vous travaillez sur ces blocages, les symptômes les plus courants disparaissent.

- Vagues de félicité et de plaisir intense
- Vagues de sagesse et de lucidité
- Pratiques spontanées de yoga (Kriyas, Bandhas, Mudra, Asana), généralement d'une personne qui n'a jamais pratiqué
- Surcharge sensorielle (lumières, sons...)
- Sentiments de chaleur ou de froid intenses
- Crispation ou tremblement dans le corps
- Sensation d'énergie, d'une lumière intérieure
- Sons internes étranges : tonnerre, musique, bourdonnement
- Sensation de serpents ou d'insectes sur le corps ou la colonne vertébrale
- Périodes de créativité
- Changements émotionnels / sautes d'humeur

Eveiller et guérir les chakras

Le chakra Muladhara

Les postures de yoga

Pratiquer des postures de yoga spécifiques peut vous aider à ouvrir le chakra Muladhara. Parmi ces postures, citons : Janu Sirsasana ou tête sur les genoux, Padmasana ou position du lotus, Pavanamuktasana ou posture de libérations des vents, et Malasana ou posture de la Guirlande. La bonne nouvelle est qu'elles peuvent être réalisées même par une personne qui n'a jamais pratiqué le yoga. Elles sont faciles à exécuter et peuvent vous aider à détendre les parties de votre corps où l'énergie est bloquée, au profit de votre chakra Muladhara.

Les affirmations

Les mantras sont un des moyens les plus puissants pour guérir votre chakra Muladhara. Vous pouvez entonner de façon répétitive une phrase aussi simple que « je suis en sécurité » pour vous aider à rééquilibrer votre chakra Muladhara. Vous devez utilisez une expression qui ramène vos pensées sur le fait que l'Univers vous donne exactement ce dont vous avez besoin.

L'aromathérapie

Bien que cela puisse sembler surprenant, l'aromathérapie peu effectivement aider à guérir le chakra Muladhara, par l'application sur le corps d'huiles et de parfums, ou par des massages. Le romarin, le palissandre, les clous de

girofle, le gingembre, le bois de santal, le cèdre et même le poivre noir sont d'excellents parfums pour ce chakra.

La thérapie par les couleurs ou chromothérapie

Le chakra Muladhara étant associé à la couleur rouge, le fait de vous entourer de cette couleur (objets, décoration…) ou de porter des vêtements rouges peut vous aider à équilibrer ce chakra.

La naturothérapie

Le chakra Muladhara est connecté à la Terre et c'est pourquoi il est appelé « chakra-racine ». Pour vous aider à équilibrer ce chakra, vous pouvez allez marcher dans la nature, par exemple dans l'herbe ou sur la plage. Vous pouvez faire une randonnée ou même une simple sieste sur l'herbe. Ce faisant, vous vous connectez à l'énergie de la Terre, ce qui aide à guérir le chakra racine, en plus de vous faire du bien.

La nutrition

Chacun connaît l'importance de la nutrition, et s'agissant du rééquilibrage des chakras, il en va de même. Pour le chakra Muladhara, privilégiez des aliments de couleur rouge tels que des pommes, des fraises ou même des viandes rouges si vous en consommez. Les légumes-racines tels que les carottes et les haricots sont également recommandés. Vous pouvez aussi consommer des œufs et des noisettes, qui sont des aliments qui vous relient à la Terre.

Le son

Le chakra Muladhara est relié à la note « Do ». En récitant des mantras dans cette tonalité, ou en en écoutant, vous le stimulez. Vous trouverez de nombreux mantras dédiés en ligne.

Les cristaux

Les pierres et les cristaux possèdent un pouvoir de guérison tout à fait remarquable. Simplement portés autour du cou ou dans la poche, vous pouvez bénéficier de leur pouvoir. Concernant le chakra Muladhara, tournez-vous vers des pierres et cristaux tels que le jaspe rouge, les pierres de sang, la citrine, l'obsidienne, le grenat, la tourmaline noire, l'azurite, la cornaline et le quartz fumé.

Le chakra Svadhisthana

Soyez créatifs

La créativité est le maitre mot du chakra Svadhisthana et par conséquent, le meilleur moyen de l'ouvrir rapidement consiste à être créatif. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez, peindre, écrire ou faire de la poterie. Assurez-vous simplement que ce que vous faites vienne vraiment de vous. Trop souvent, nous tombons dans le piège de simplement suivre d'autres personnes. S'agissant de votre propre créativité, gardez à l'esprit qu'il n'y a pas de mauvaises voies. Vous avez votre propre style et c'est ce qui importe. Votre créativité est la vôtre et elle n'appartient à personne d'autre.

Les couleurs

Pour le second chakra, la couleur est le orange. Vous pouvez guérir ce chakra en imaginant une lumière orange lorsque vous êtes en méditation. Imaginez que cette lumière vient du bas de votre abdomen. De même, consommez des oranges et autres végétaux de couleur orange, et portez de l'orange sur vous.

La musique

Pour pouvez aider ce chakra en écoutant votre musique favorite. Cela renforcera votre sens du Soi et propulsera votre créativité. Les sons binauraux, qui utilisent des fréquences spécifiques, peuvent également activer ce

chakra. Asseyez vous confortablement, détendez-vous, fermez les yeux et laissez les vibrations vous amener à l'éveil.

La danse

Danser et faire bouger le corps, seul ou avec un partenaire, aide à booster votre créativité physique et mentale, et donc à équilibrer le chakra Svadhisthana. C'est un moyen très agréable de le faire, n'hésitez pas à vous en servir.

Les postures de yoga

Pour vous aider à ouvrir le second chakra, il existe différents asanas, ou postures de yoga.

Le premier consiste à s'asseoir en tailleur, les mains sur les genoux, et à faire de petits cercles avec le torse, six fois dans un sens puis six fois dans l'autre.

La posture du Cobra est aussi connue sous le terme de Bhujamgasana. Pour réussir cette posture, voici comment procéder :

- allongez-vous sur un tapis de yoga à plat ventre
- joignez les jambes, les pieds restant joints et les jambes tendues (sans forcer) durant toute la durée de l'exercice
- placez les mains de part et d'autre du corps, celles-ci restant positionnées à la hauteur des épaules, les avant-bras bien posés au sol

- levez lentement le buste et respirez bien.

Une fois dans cette posture, on peut marquer un temps d'arrêt et faire quelques respirations lentes.

Citons pour terminer la **position du papillon**. Voici comment la réaliser :

- restez assis en tailleur le dos bien droit, le menton légèrement baissé, les pieds face à face devant vous
- approchez le plus possible vos pieds de votre bassin. Vous devez être dans une position confortable mais il est normal que vous ressentiez un étirement. Si besoin, posez un coussin sous vos fesses, un banc de méditation ou une brique de yoga
- maintenez vos pieds avec vos mains, et, avec vos coudes, poussez légèrement sur vos genoux sans arrondir les épaules
- soulevez le bas du dos, allongez votre colonne vertébrale vers le haut et tentez d’enracinez les os de vos fessiers dans le sol
- enfin, si vous en sentez le besoin, rapprochez votre front de vos pieds en maintenant votre dos bien droit
- tenez la posture pendant cinq respirations. Les respirations seront lentes, profondes et complètes, et toujours par le nez.

Le mantra VAM

Ce mantra est souvent utilisé dans la pratique du yoga, car il peut vous aider à ouvrir vos chakras. En le chantant, assurez-vous de ressentir ses vibrations dans

l'ensemble de votre corps. Si vous parvenez à le sentir résonnez en vous, il accomplira des merveilles.

Le chakra Manipura

Fixez-vous des objectifs

Un des meilleurs moyens d'ouvrir le troisième chakra est de se définir des objectifs. Peu importe que ces objectifs soient « grands » ou « petits », choisissez-en un afin d'amener un changement dans votre vie. Au départ, cela peut vous sembler difficile, mais bientôt, cette petite étincelle deviendra une torche. N'oubliez pas que chaque petite étape que vous franchissez augmentera la force de ce chakra.

La nourriture

Pour renforcer et soigner votre troisième chakra, différents aliments sont recommandés, notamment les poires jaunes, le maïs, les poivrons jaune et orange, les patates douces, la courge, les citrouilles, le citron, le riz brun, les pommes golden et l'avoine. Et comme vous l'avez probablement noté, tous ces aliments ont quelque chose en commun : la couleur jaune/orange.

Les couleurs

Nous venons de voir que la couleur jaune/orange était celle de ce troisième chakra. Son élément est le feu et bien ouvert, ce chakra est brillant comme le soleil. Entourez-vous au maximum d'objets jaunes, chez vous et au travail, portez des vêtements et accessoires jaunes ou oranges. Cela stimulera ce chakra.

Le mantra RAM

Le mantra de ce chakra est RAM. Comme pour le deuxième chakra, faites résonner ce son dans tout votre corps, jusqu'à en ressentir les vibrations.

Le yoga

Tous les exercices de yoga, notamment les postures requérant de la force et de la vigueur, sont bénéfiques au troisième chakra. N'hésitez pas à consulter des cours en ligne ou mieux, inscrivez-vous dans une école de yoga près de chez vous.

Les pierres de guérison

Ici aussi, les pierres et les cristaux peuvent nous aider, notamment durant la méditation. Utilisez-les également comme bijoux ou portez-les simplement dans la poche. L'important est qu'ils restent près de votre corps. Voici quelques pierres et cristaux particulièrement recommandé pour ce chakra : l'ambre, le jaspe jaune, le jade jaune, le topaze jaune, la calcite dorée, la pierre de soleil et la citrine.

Le chakra Anahata

Ouvrez votre coeur

Un des meilleurs moyens d'ouvrir ce chakra est d'ouvrir votre coeur à l'amour et au pardon. Cela peut sembler facile à certaines personnes, mais en réalité ce ne l'est pas. En effet pour cela, vous devez vous détacher de votre passé. En laissant aller toutes vos blessures passées, vous libérez toute cette souffrance qui était emprisonnée en vous. Si vous y parvenez, le chakra Anahata vous illuminera et vous pourrez éprouver encore plus de compassion. Vous développerez également l'empathie, ce qui vous permet de vous mettre à la place des autres et de mieux les comprendre. N'oubliez pas cette règle simple : il vous faut donner de l'amour pour en recevoir.

Les couleurs

La couleur du quatrième chakra est le vert. Comme pour les autres chakras, entourez-vous de vert et portez-en sur vous. Idem pour la nourriture, mangez des légumes verts en abondance, par exemple : les poivrons verts, les pois, les poireaux, le brocoli, le chou-fleur, le chou, les épinards et même de l'argile. En plus de vous aider à ouvrir et guérir ce chakra, ils sont bons pour votre santé et délicieux.

Le yoga

Pour ce chakra, concentrez-vous sur des postures qui

élargissent votre poitrine et votre cage thoracique. Essayez des postures telles que celle du Cobra déjà évoquée, les mains aux orteils ou la posture du Chameau. Cette dernière est assez compliquée à décrire, notamment car elle requière quelques précautions pour être exécutée correctement et sans risques. Je vous invite à consulter une vidéo comme il en existe des centaines sur internet.

Pierres et cristaux

Vous avez compris le principe à présent : portez sur vous des pierres et cristaux verts, mais aussi du quartz rose. Pensez également à la malachite, à l'émeraude ou au jade. Toutes ces pierres se portent très bien en bijoux et apportent une jolie touche décorative à un intérieur.

Le mantra YUM

Comme précédemment, utilisez ce mantra durant vos séances de yoga ou de méditation. Le mantra YUM est un mantra puissant, que vous pouvez également utiliser quand vous sentez que vous avez besoin de plus d'amour et de compassion, notamment quand une personne vous irrite. N'oubliez pas également d'écouter de la musique que vous aimez.

Le chakra Vishuddha

Pour ouvrir ce chakra, vous devez préalablement avoir ouvert et aligné les premiers chakras. Vous devez notamment avoir la stabilité du premier, le courage et la force du troisième, et l'amour et la compassion du quatrième. Avec ces bases, il est plus facile de maitriser le cinquième chakra, dont le maitre mot est « vérité ». Ainsi, vous n'aurez pas peur de la vérité et vous aimerez l'exprimer.

En tout premier lieu, il vous faut connaître vos propres désirs. Cela vous aidera à renforcer le chakra Vishuddha. Il existe de nombreuses autres façons de le faire. Demandez-vous notamment si les mots qui sortent de votre bouche expriment la vérité. Si c'est le cas, assurez-vous en plus que les mots employés soient des mots gentils. Si ce n'est pas le cas, il vaut mieux ne rien dire.

Le mantra HUM

Répétez le mantra HUM vous aidera à ouvrir et guérir le cinquième chakra. Vous pouvez également l'utiliser quand vous voulez vous détendre ou vous calmer, par exemple si vous avez eu affaire à des contacts difficiles. C'est un très bon mantra pour la relaxation, la méditation et le yoga.

Le yoga

Les postures suggérées ici sont celles qui stimulent les

glandes thyroïde et parathyroïde, afin d'amener de l'énergie dans la région de la gorge. Vous pouvez utiliser la posture du chameau déjà évoquée, le pont ou encore la chandelle.

Pour le pont :

- allongez vous sur le dos, pliez les jambes et amenez les pieds au plus près du bassin, les paumes des mains tournées sous les épaules près de la tête face au tapis
- en inspirant, soulevez lentement le corps en laissant la tête rouler légèrement pour que le sommet de la tête arrive au sol
- levez le bassin vers le haut, poussez sur les bras et soulevez la tête du sol
- une fois dans la posture, relâchez la tête et respirez tranquillement
- en expirant, revenez au sol en pliant les coudes et les genoux.

Pour la chandelle :

- position de départ : étendu confortablement sur le dos
- alllongez les bras le long du corps et mains bien à plat au sol
- joignez les jambes et gardez-les tendues
- respirez normalement en redressant les jambes tendues à la verticale, puis soulevez le bassin du sol en poussant au besoin avec les bras et les mains
- soulevez les jambes à 45 degrés

- portez vos mains aux hanches en pliant les coudes pour bien soutenir votre dos et dirigez-les plus haut, vers les omoplates pour monter en chandelle complète, avec les jambes complètement droites à 90 degrés. Le menton est en direction du sternum.

Le chant

Puisque le cinquième chakra est situé dans la région de la gorge, vous pouvez l'aider en utilisant vos cordes vocales. Pour ce faire, vous pouvez chanter, parler ou même simplement fredonner.

L'eau

L'eau est particulièrement recommandée pour ouvrir et guérir ce chakra. Buvez au moins 1 litre d'eau par jour. Cela rafraichira votre gorge et aidera à la guérison de ce chakra.

Les couleurs

La couleur du chakra Vishuddha est le bleu, dont vous vous entourerez, que vous porterez sur vous sous la forme de vêtements ou de bijoux.

Pierres et cristaux

Vous pouvez utiliser l'aquamarine, la turquoise, la topaze bleue, le saphir et le lapis lazuli.

Le chakra Ajna, ou 3e oeil

Avant d'éveiller votre troisième œil, vous devez apprendre à écouter votre intuition. L'intuition est cette petite voix que vous pouvez entendre quand vous êtes confronté à un choix. En l'écoutant, vous faites de meilleurs choix qu'en écoutant ce que d'autres personnes vous conseillent. Quand vous faites un choix, notez-le dans un journal. Vous vous souviendrez ainsi des fois où votre chakra Ajna vous a orienté dans la bonne direction. Plus vous écouterez votre voix intérieure, plus votre sixième chakra deviendra puissant.

Méditation et mantra

La méditation est l'une des meilleures méthodes pour éveiller votre troisième œil, particulièrement si vous méditez les yeux fermés et l'esprit ouvert. Si vous y parvenez, cela vous vous aide à ouvrir votre esprit à l'Univers tout entier. Essayez de combiner votre méditation avec le mantra AUM. Quand vous prononcez le M, faites-le résonner à la façon d'une abeille. De l'avis de beaucoup de pratiquants, cela rend votre séance de méditation beaucoup plus puissante.

Le yoga

Focalisez-vous sur les postures qui exercent une pression sur le front. Essayez par exemple la posture de l'enfant ou Bālasāna. Il existe plusieurs façons de rentrer dans la posture. La plus simple consiste à vous déposer en assise

sur vos talons, à déposer vos mains de chaque côté des genoux – un peu plus vers l’avant – et à plier vos coudes pour venir déposer votre front au sol. Dans la posture de base, vos bras s’allongeront de chaque côté de vos jambes, les paumes vers le ciel.

Vous pouvez également essayer la posture du dauphin. Présentez-vous mains et genoux face à un mur. Posez vos bras au sol dans l’alignement des épaules, mais orientez vos bras de sorte que vos mains soient tournées vers le mur. Appuyez sur le mur loin avec vos mains, poussez sur vos orteils et tirez le bassin vers l’arrière. Maintenez la position pendant 8 à 10 respirations.

Ces deux postures aident à exercer une pression sur le front et sont relativement simple à utiliser, même pour un débutant.

Les couleurs

La couleur du chakra Ajna est le violet/indigo. Habillez-vous avec cette couleur et entourez-vous d'objets divers dans ces tons. La lumière est également importante pour ce chakra. N'hésitez pas à prendre des bains de soleil ou à aller marcher par une belle journée.

Pierres et cristaux

Procurez-vous des pierres ou des bibelots en sodalite, sugilite, lapis lazuli et améthyste.

Le chakra Sahaswara

Vous avez peut-être l'impression actuellement qu'atteindre l'illumination et vous connecter à l'Univers est quelque chose d'impossible. Bien que ce puisse être difficile, vous devez être patient et persister dans votre désir d'y parvenir. Les meilleures choses que vous puissiez faire en ce sens incluent la prière, la méditation et les moments de silence. La clé est de ne pas permettre au doute et à la négativité de parasiter vos pensées. Si vous y parvenez, vous serez en mesure de vous connecter à l'Univers et au Divin.

Pratiquez cela sur une base quotidienne. Un esprit ouvert vous apprendra comment évoluer dans le monde extérieur, comment développer en vous la compassion, le pardon et même l'humilité. Vous apprendrez alors que la vie ne concerne pas que vous. Vous voudrez davantage aider les autres et vous connecter avec eux. N'oubliez jamais qu'en aidant les autres, vous vous aidez vous-même.

Les huiles

Si vous voulez éveiller en vous le chakra Sahaswara, essayez d'utiliser des huiles essentielles durant vos prières, méditations ou même en massage. Les huiles qui suivent peuvent améliorer votre santé dans tous les domaines, de la migraine aux douleurs musculaires : lavande, lotus, huile de rose, helichrysum, bois de santal, encens ou même vétiver. Chacune de ces huiles à ses

avantages, certaines calment l'esprit, d'autres aident à atteindre la paix émotionnelle. Essayez-les afin de trouver celles qui vous conviennent le mieux.

Le yoga

Dans le dernier chapitre, nous verrons les avantages du yoga. Si vous souhaitez guérir votre chakra Sahaswara, essayez de faire des postures de yoga qui placent votre front sur le sol. Vous pouvez essayer de faire le poirirer, la posture du chien tête en bas ou celle du poisson. Il peut même être amusant de faire ce yoga sur l'herbe pour améliorer votre connexion à l'univers.

Les mantras

Même si vous ne connaissez rien au sujet du yoga, vous avez probablement entendu parler du mantra « OM ». Pour vous aider à ouvrir votre chakra Sahaswara, vous utiliserez ce mantra. Le répéter vous aidera à alimenter ce chakra et vous apportera la paix et la tranquillité durant votre pratique. Plus vous pratiquerez, plus votre chakra Sahaswara sera fort.

Thérapie par les pierres

Enfin, vous pouvez également utiliser les pierres pour vous aider à guérir votre chakra Sahaswara. Recherchez le sugilite, le sélénite et l'améthyste à porter comme bijoux. Vous pouvez également utiliser ces pierres pour décorer subtilement votre intérieur.

Les avantages et bénéfices liés à la Kundalini

Maintenant que vous comprenez l'importance de vos chakras et que vous connaissez la façon de les soigner, il est temps de comprendre pourquoi vous devez le faire. Dans la vie, il y a beaucoup de décisions à prendre. Quelle importance votre bien-être a-t-il pour vous ? L'éveil de la Kundalini peut vous aider pour votre guérison spirituelle et votre croissance personnelle.

Choisir de travailler avec la Kundalini peut vous aider à dépasser les limites de l'espace et du temps. Vous pourrez ainsi connaitre votre véritable identité et votre âme à un niveau que vous ne soupçonniez pas. Vous élever à un niveau supérieur peut vous aider à renforcer le sentiment de votre sécurité et de votre force. Mais d'autres avantages inattendus peuvent survenir grâce à l'éveil de la Kundalini.

Le chant sacré

Comme nous l'avons vu dans les précédents chapitres, les chakras peuvent être éveillés et guéris par les mantras et les chants sacrés. Il a été constaté depuis longtemps que l'utilisation régulière de mantras, la pratique du rythme et du souffle avaient des effets bénéfiques sur le bien-être et la santé, en plus d'apporter de la joie au cœur et à l'âme. Le son sacré est connu sous le nom de Naad Yoga. Les vibrations de votre voix peuvent avoir un effet positif sur

le corps, l'âme et l'esprit. Le son peut réellement changer les processus chimiques dans votre cerveau.

La guidance intérieure

L'éveil de la Kundalini et le Kundalini Yoga vous enseignent le pouvoir de votre intuition. Comme nous l'avons mentionné précédemment, vous devez apprendre à écouter cette petite voix en vous. Chaque personne possède cette voix, mais c'est à vous – comme à chacun - de choisir de l'écouter. Au fur et à mesure que vous libérez votre mental et votre subconscient, vous apprenez toujours mieux à écouter vos intuitions et à suivre vos propres pensées, sans avoir à compter sur d'autres personnes. Vous devenez ainsi toujours plus présent, et vous ressentez de mieux en mieux votre intuition. Plus vous pratiquerez, plus vous serez capable de faire de bons choix rapidement et facilement, et de prendre de bonnes décisions.

Le karma

Certains prétendent que l'éveil de la Kundalini peut vous sortir du cycle karmique. Ce qui est certain, c'est que plus vous pratiquerez, plus le pouvoir de votre intention positive grossira. Vous serez probablement guidé à pratiquer les Kriyas, qui sont des exercices qui vous aident à régler votre karma. Avec le temps et une pratique régulière, vous écouterez davantage votre conscience et votre intuition et par conséquent, vous commencerez à échapper au Karma pour suivre la voie du Dharma.

Se relier à une chaîne spirituelle

Comme nous l'avons vu, la Kundalini est connue depuis des milliers d'années et était initialement transmise de Maitre à élève. Si vous intégrez une école de Kundalini Yoga, vous serez amené à entonner des chants qui évoquent tel ou tel Guru antérieur. Ne sous-estimez pas ces exercices, car ils vous relient spirituellement aux Maitres des temps anciens et vous raccrochent à la chaine de ceux qui cherchent l'éveil. Cette lignée spirituelle est connue sous le nom de Chaine Dorée. Elle garantie la pureté et le côté inaltérable de l'enseignement initial concernant la Kundalini.

L'équilibrage émotionnel

En travaillant pour éveiller et équilibrer l'énergie de la Kundalini, vous travaillez également à l'équilibre de votre corps, de vos glandes, vous renforcez votre système nerveux, purifiez votre sang et nettoyez votre subconscient. Plus votre Kundalini s'éveillera, plus vous aurez la force et le pouvoir de répondre de manière adéquate à vos sentiments et à vos émotions. Vous apprendrez progressivement à en devenir le maitre plutôt que de simplement réagir. Vous serez plus éveillé durant la journée et durant vos activités quotidiennes. Vous serez capable de lacher-prise et vous ne laisserez plus déborder par vos émotions. Vous acquérerez une certaine neutralité d'esprit qui vous fera envisager la vie et les choses sous un angle plus positif. La clé est : agir plutôt

que réagir.

Eliminer la négativité

En éveillant votre Kundalini, vous développez également votre aura, qui grandit et se purifie. L'aura est cette énergie qui vous entoure et que certaines personnes clairvoyantes peuvent voir. Son rôle est de vous alerter des vibrations positives ou négatives qui vous entourent. La plupart des gens ont une aura terne et faible, faute de pratique spirituelle, et c'est peut-être votre cas, comme ça l'était pour moi. Avec une telle aura, vous êtes facilement influencé et affecté par ce qui vous entoure et ce qui vous arrive. Le fait de travailler sur la Kundalini renforcera votre aura, vous aidera à rester centré et à découvrir votre véritable identité.

Une nouvelle approche de la vie

Beaucoup de gens prennent pour prétexte un emploi du temps trop chargé pour ne rien changer. Le Kundalini yoga peut s'adapter à tous les styles de vie. Vous n'avez pas besoin d'y consacrer beaucoup de temps pour qu'il soit efficace. Même si vous ne pratiquez qu'une fois par semaine, vous pouvez espérer en tirer de grands bénéfices. D'ailleurs, le yoga dans son ensemble n'est pas chronophage et vous apportera des bienfaits au niveau personnel, pour votre hygiène de vie, dans votre façon de communiquer et pour guérir vos blessures d'enfant.

La relaxation

Le stress vient généralement d'un système nerveux trop faible. Le Kundalini yoga vous permettra de renforcer votre système nerveux. Il vous permettra de vous détendre à un niveau que vous n'avez jamais connu auparavant. Il vous permettra de rajeunir et de prendre des bains de jouvence. Pratiqué régulièrement, il vous rechargera en énergie et vous permettra d'évacuer votre stress.

Intégrer une communauté

Le Kundalini yoga peut être pratiqué seul, et c'est d'ailleurs ce que vous ferez dans un premier temps. Toutefois, il peut être bénéfique de vous inscrire dans une école de yoga qui le pratique afin de rencontrer des personnes avec qui vous êtes connecté spirituellement. Cela peut vous apporter beaucoup sur le chemin de votre développement et de votre éveil. Méditer et chanter des mantras en groupe est très puissant et l'énergie engendrée rejaillit sur tous les membres du groupe. De plus, vous pouvez mutuellement vous apporter du positif, qui se traduira par des changements bénéfiques dans votre vie.

Se réconcilier avec son âme

L'ego ne se laisse pas faire facilement et il est possible qu'il essaie de vous jouer des tours quand vous commencez à pratiquer le Kundalini yoga. Ne vous inquiétez pas. Au fur et à mesure de votre pratique et de votre développement, vous vous connecterez toujours plus profondément à votre âme et à l'Univers. Vous apprendrez à vous relier à l'infini et vous apprendrez à

mieux vous connaître. Le sentiment d'insécurité permanent lié à l'ego se dissipera petit à petit. Vous apprendrez à lacher le passé et à construire votre destinée future sur des bases saines.

Le yoga de la Kundalini

Le Kundalini yoga nous fut donné en 1968 par Yogi Bhajan et à présent, vous devez l'amener dans votre propre vie. Pour ce faire, vous n'êtes pas seul et vous pouvez rejoindre un des nombreux ateliers qui existent à travers le monde. Il y en a sûrement un près de chez vous.

Il n'existe pas qu'une seule voie pour atteindre l'illumination. Le Kundalini yoga se propose de l'atteindre par le réalignement de vos chakras et le réveil de l'énergie divine qui, d'ordinaire, dort au bas de votre colonne vertébrale. Il suffit de suivre la séquence connue sous le nom de Kriyas.

Les Kriyas

On pourrait traduire le terme « kriyas » par le mot action. Par l'entrée en action de la Kundalini, vous pouvez transformer vos propres actions pour qu'elles servent la manifestation de vos objectifs. Le Kundalini yoga est un système complet qui exploite la puissance des postures, de la respiration et du son. Cela produit des changements au niveau physique aussi bien que mental. Les kriyas vous aident de plus à équilibrer votre vie et votre corps. Cela modifie votre être tout entier.

Pour résumer, les kriyas regroupent différentes méthodes :

- les asanas ou postures
- la respiration et le prana
- la répétition de mantras
- la focalisation des yeux sur un point spécifique
- la concentration sur les blocages dans le corps

A la fin de la séance, vous vous sentirez différent, même physiquement. La méditation et le yoga sont une préparation mentale à l'éveil de la Kundalini.

Que vous décidiez de pratiquer seul ou de rejoindre un groupe, vous devez être préparé. A cette fin, j'ai résumé ci-dessous différents éléments à prendre en considération afin d'être mieux préparé.

1. Avant la séance

- Eteignez votre téléphone afin de ne pas être distrait.
- Evitez de pratiquer le ventre plein et laissez au moins deux ou trois heures entre votre dernier repas et votre séance.
- Portez des vêtements confortables et si possible en fibres naturelles.
- Asseyez-vous sur une couverture en fibres naturelles et prévoyez éventuellement un châle pour vous couvrir durant votre séance de méditation.
- Vous pouvez également préférer vous asseoir sur un coussin.
- Gardez une bouteille d'eau minérale près de vous.
- Commencez votre pratique par le Adi-mantra : « Ong Namo Guru Dev Namo » en le répétant trois fois. Cela vous syntonise sur la bonne fréquence

pour pratiquer.

2. Pendant la séance

- Apprenez à écouter votre corps tandis que vous travaillez avec les postures. Trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous. Faites des enchainements de postures sans dépasser le temps prescrit. Si vous êtes vraiment débutant, vous pouvez raccourcir la durée dans un premier temps, le temps de rendre les exercices confortables. Pensez à vous hydrater régulièrement.
- Essayez de repousser vos limites, un peu plus à chaque fois. Vous serez rapidement surpris de vos progrès et vous vous surprendrez à pouvoir faire beaucoup mieux que ce que vous pensiez possible. Si vous êtes une femme, soyez vigilante et à l'écoute de votre corps, notamment durant vos menstruations. Evitez les positions trop exigeantes à cette période. Vous pouvez facilement les remplacer par une visualisation, où vous vous voyez en train de faire ces postures. Si vous n'y parvenez pas et que vous êtes dans un centre de yoga, demandez conseil à votre instructeur.
- N'hésitez jamais à demander des éclaircissements et des précisions si vous ne comprenez pas une posture ou si vous avez des doutes. Essayez dès le départ de faire les postures correctement afin de ne pas prendre un mauvais pli qui serait plus difficile ensuite à corriger.

3. Après la séance

- Juste après votre séance de yoga, hydratez votre corps. Vous avez bien travailler, vous en avez besoin.
- A ce stade, vous vous sentirez probablement différent. Soyez vigilant quant à votre état mental, émotionnel et physique afin d'apprendre à mieux vous connaître.
- Essayez d'intégrer le yoga à votre vie afin de ne pas vous décourager à la première difficulté. Persévérez, et vous en récolterez les fruits.

Conclusion

Nous voici au terme de cet ouvrage. Vous avez maintenant toutes les cartes en mains pour devenir progressivement un expert dans le domaine du Kundalini yoga. Vous en connaissez l'origine, la théorie et surtout la technique. J'espère qu'avec ce matériel, vous commencerez à emprunter le chemin de l'éveil.

Alignez vos chakras afin de démarrer une nouvelle vie. Utilisez les différents moyens que nous avons évoqué, les couleurs, les pierres, l'alimentation, etc. Vous n'êtes pas obligé de tout utiliser en même temps, juste un peu chaque fois.

Il s'agit de votre parcours, alors personnalisez-le.

Je vous souhaite un joyeux éveil !